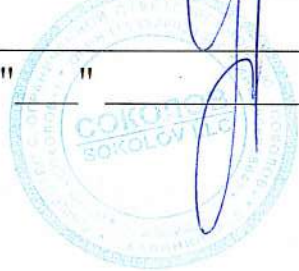


"Согласовано"
Генеральный директор
ООО "Соколов"

Д. Урвачев
" " 2024 г



"Утверждаю"
Директор МАОУ СОШ № 48

Р. А. Кривченкова
22.02 2024 г



***Типовое четырехнедельное меню
для обучающихся 5-11 классов
при пятидневной учебной неделе
на 2023-2024 учебный год.***

Калининград, 2024 г

Возрастная градация : от 12 лет; 50-60 % от суточного рациона

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

01 день понедельник (1 неделя)

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	5,46	8,21	38,26	248,71
2	Бутерброд с маслом сыром и свежим огурцом 1/25/10/10/15	126	60	6,11	11,29	13,20	178,85
	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	3,50	2,89	14,03	96,12
4	Фрукт свежий (апельсин)	338М	100	1,00	0,20	8,00	43,00
			580	17,65	22,79	83,19	613,44

Итого:

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,43	5,03	8,58	85,30
2	Суп с рисом с томатом на курином бульоне 1/250	1275	250	2,88	8,57	24,42	186,33
3	Азу с курицей 1/250	945	250	17,92	20,39	38,29	408,31
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,39	0,08	22,41	91,94
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
			820	26,32	34,49	113,28	864,64
<i>Итого:</i>				43,97	57,28	196,47	1478,08

Всего:

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак

1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/150/50	922	200	24,93	14,95	34,22	371,17
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
3	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
4	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			555	29,38	23,20	78,73	638,89

Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	20	100	1,40	8,12	7,89	110,26
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	2,38	8,15	15,56	145,14
3	Мясо тушеное (свинина) 1/100	123	100	13,40	13,26	7,39	202,52
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	9,34	3,58	47,84	260,91
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,17	0,15	13,22	54,87
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			850	30,39	33,68	111,48	866,46
<i>Всего:</i>				59,74	59,74	192,18	1510,65

Возрастная градация : от 12 лет; 50-60 % от суточного рациона

03 день среда (1 неделя)							
<i>Завтрак</i>							
1	Омлет с сыром 1/200	1425	200	23,73	23,14	8,64	337,97
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
4	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
6	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
7	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			550	32,37	34,64	55,28	660,23
<i>Обед</i>							
1	Салат из свеклы с сыром 1/100	387	100	4,84	9,29	9,61	141,44
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1757	250	9,80	7,19	27,60	214,34
3	Котлета рыбная с соусом 1/80/20	234	100	2,42	6,81	13,85	126,36
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	5,03	5,09	30,53	188,11
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,00	0,00	26,00	104,00
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			870	25,79	28,80	127,17	867,02
<i>Всего:</i>				58,16	63,44	182,45	1527,25

Возрастная градация : от 12 лет; 50-60 % от суточного рациона



04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	7,18	8,28	34,88	242,73
2	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
3	Бутерброд с маслом и сыром 1/25/10/15	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,81	1,50	11,86	68,18
5	Фрукт свежий (мандарин)	338M	100	0,80	0,20	7,50	38,00
			570	17,35	21,42	76,80	572,19

Итого:

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,80	10,36	9,99	140,40
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	3,55	6,51	19,08	149,08
3	Плов с отварной птицей 1/250	291	250	23,16	20,72	38,41	432,72
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
			840	33,22	39,40	112,04	931,44
<i>Итого:</i>				50,57	60,82	188,84	1503,63

Всего:

05 день пятница (1 неделя)							
<i>Завтрак</i>							
1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755	200	21,78	15,48	63,94	482,64
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			550	26,09	23,65	102,47	725,19
<i>Обед</i>							
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,78	4,10	9,12	80,48
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	6,14	7,92	21,39	181,38
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	19,22	18,32	46,46	427,55
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			840	31,23	31,09	119,01	876,55
<i>Всего:</i>				57,32	54,74	276,22	1601,74

01 день понедельник (2 неделя)**Завтрак**

1	Каша молочная пшенная с маслом 1/200	1178	200	8,39	8,79	9,73	271,49
2	Бутерброд с маслом сыром и свежим огурцом 1/25/10/10/15	126	60	6,11	11,29	13,20	178,85
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	3,50	2,89	14,03	96,12
4	Фрукт свежий (апельсин)	338M	100	1,00	0,20	8,00	43,00
Итого:			560	19,00	23,17	44,96	589,46

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,33	7,17	9,32	107,20
2	Свекольник на бульоне со сметаной 1/250	1443	250	2,12	4,76	15,14	140,10
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	9,39	15,01	4,34	190,77
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	7,70	1,62	45,69	228,18
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,65	0,31	27,45	115,15
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			850	24,89	29,29	121,52	874,15
Всего:				43,92	50,92	198,03	1 456,13

Возрастная градация : от 12 лет; 50-60 % от суточного рациона

02 день вторник (2 неделя)

Завтрак

1	Каша молочная Дружба с изюмом и маслом 1/200	192	200	3,89	4,17	22,52	143,14
2	Фрукт (банан)	338М	100	17,50	17,41	29,31	343,96
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
4	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
			555	25,435	29,43	86,34	707,81

Итого:

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,80	5,54	8,09	89,39
2	Уха 1/250	339	250	2,58	7,79	17,41	150,06
3	Шницель из говядины и птицы рубленный с томатным соусом 1/70/30	783	100	14,25	18,54	14,23	280,76
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,69	7,61	44,29	264,35
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,17	0,15	13,22	54,87
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
			850	27,19	40,04	116,82	932,19
<i>Итого:</i>				52,59	69,20	205,13	1645,30

Всего:

Возрастная градация : от 12 лет; 50-60 % от суточного рациона

03 день среда (2 неделя)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/200	17	200	23,28	23,36	10,12	343,90
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
5	Фрукт свежий (яблоко)	338M	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			550	31,92	34,86	56,76	666,16

Обед

1	Икра кабачковая	73M	100	2,73	7,19	14,55	133,80
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	3,23	9,20	16,47	161,54
3	Картофель тушеный с печенью 1/250	1598	250	17,45	12,31	43,05	352,78
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,00	0,00	26,00	104,00
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			840	27,11	29,12	119,65	844,88
<i>Всего:</i>				59,03	63,98	176,41	1511,04

Возрастная градация : от 12 лет; 50-60 % от суточного рациона

04 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/150/50	92	200	23,30	15,42	52,60	442,33
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			550	27,61	23,59	91,13	684,88

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,71	6,16	6,71	89,15
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	3,26	8,63	20,45	172,44
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/70/30	1750	100	14,71	19,00	18,25	302,83
4	Каша гречевая с маслом 1/180	1680	180	9,34	3,58	47,84	260,91
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			870	33,73	39,18	137,81	1034,56
<i>Всего:</i>				57,03	64,28	211,63	1646,64

Возрастная градация : от 12 лет; 50-60 % от суточного рациона

05 день пятница (2 неделя)							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1178	200	8,42	7,25	41,28	264,01
2	Бутерброд с маслом сыром и свежим огурцом 1/25/10/10/15	126	60	6,11	11,29	13,20	178,85
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
5	Фрукт свежий (апельсин)	338М	100	1,00	0,20	8,00	43,00
<i>Итого:</i>			580	17,22	19,04	80,99	569,20
<i>Обед</i>							
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,78	4,10	9,12	80,48
2	Суп картофельный с фасолью и сметаной на бульоне 1/250	119	250	6,14	6,58	25,47	185,66
3	Тефтеля мясная в соусе 1/70/30	1323	100	15,39	17,40	7,90	249,75
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	5,50	6,62	36,95	229,34
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			870	32,90	35,45	121,48	932,37
<i>Всего:</i>				50,08	56,03	200,92	1509,05

01 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

1	Макаронны отварные под сыром с поджариванием из свежих помидор 1/185/15/20	715	220	11,91	6,58	48,03	299,01
2	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	3,50	2,89	14,03	96,12
5	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			550	17,49	17,32	81,90	555,10

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,03	4,97	9,68	88,66
2	Суп с рисом и томатом на курином бульоне 1/250	1275	250	2,88	8,57	24,42	186,33
3	Бефстроганов из куриного филе 1/100	1283	100	13,73	19,24	6,38	253,60
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	5,03	5,09	30,53	188,11
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,39	0,08	22,41	91,94
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			850	26,76	38,37	113,00	901,40
<i>Всего:</i>				48,02	54,07	214,08	1 532,57

02 день вторник (3 недели)

Завтрак

1	Каша молочная манная с маслом 1/200	15	200	8,41	8,30	37,70	259,38
2	Бутерброд с повидлом 1/30/5/20	2М	55	2,55	4,28	26,18	153,40
3	Фрукт свежий (мандарин)	338М	100	0,65	0,30	8,95	41,10
4	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	2,40	0,40	20,80	96,40
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
<i>Итого:</i>			580	14,26	13,46	108,42	612,03

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,30	4,97	9,68	88,66
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	2,38	8,15	15,56	145,14
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/70/30	1740	100	12,97	15,16	11,40	233,87
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	9,34	3,58	47,84	260,91
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,17	0,15	13,22	54,87
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			850	29,86	32,43	117,28	876,21
<i>Всего:</i>				44,09	45,62	227,67	1493,54

03 день среда (3 недели)

Завтрак

1	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	14,11	17,06	33,79	345,15
2	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,78	4,10	9,12	80,48
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
6	Печенье затяжное 1/30	ПР	30	2,55	3,39	20,91	124,35
<i>Итого:</i>			570	26,58	28,40	100,32	759,03

Обед

1	Винегрет овощной с фасолью 1/100	68	100	1,64	8,34	8,75	116,60
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1757	250	9,80	7,19	27,60	214,34
3	Котлета рыбная с соусом 1/80/20	234	100	2,42	6,81	13,85	126,36
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	7,70	1,62	45,69	228,18
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,00	0,00	26,00	104,00
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			870	25,26	24,38	141,47	882,25
<i>Всего:</i>				49,17	56,25	226,63	1601,21

04 день четверг (3 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	7,18	8,28	34,88	242,73
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/25/10/15	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,81	1,50	11,86	68,18
5	Фрукт свежий (мандарин)	338M	100	0,80	0,20	7,50	38,00
			570	17,89	21,44	76,98	571,43

Итого:

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,71	6,16	6,71	89,15
2	Свекольник на бульоне со сметаной 1/250	1442	250	2,12	4,76	15,14	140,10
3	Плов с отварной птицей 1/250	291	250	23,16	20,72	38,41	432,72
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
			840	31,70	33,45	104,82	871,20
<i>Итого:</i>				49,59	54,89	181,80	1442,63
<i>Всего:</i>							

05 день пятница (3 неделя)

Завтрак

1	Каша молочная Дружба с изюмом и маслом 1/200	192	200	3,89	4,17	22,52	143,14
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Фрукт (банан) 1/100	338М	100	17,50	17,41	29,31	343,96
<i>Итого:</i>			550	25,30	29,35	80,36	682,65

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,43	5,03	8,58	85,30
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	6,14	7,92	21,39	181,38
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	19,22	18,32	46,46	427,55
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			840	30,88	32,02	118,47	881,37
<i>Всего:</i>				56,18	61,37	198,83	1564,02

01 день, понедельник (4 недели)**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	8,42	7,25	41,28	264,01
2	Бутерброд с маслом сыром и свежим огурцом 1/25/10/10/15	126	60	6,11	11,29	13,20	178,85
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	3,50	2,89	14,03	96,12
5	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
Итого:			580	20,01	22,03	88,21	632,74

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,33	7,17	9,32	107,20
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	3,55	6,51	19,08	149,08
3	Рагу овощное с птицей 1/250	1731	250	17,92	20,39	38,29	408,31
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,65	0,31	27,45	115,15
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			820	27,15	34,79	113,72	872,50
Всего:				47,16	56,82	201,93	1 505,24

02 день вторник (4 неделя)

Завтрак

1	Каша пшенная молочная с маслом 1/200	1755	200	8,38	8,79	9,73	271,49
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
3	Бутерброд с маслом и сыром 1/25/10/15	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
4	Фрукт свежий (мандарин)	338M	100	0,65	0,30	8,95	41,10
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
<i>Итого:</i>			570	21,03	23,96	58,16	652,16

Обед

1	Салат Витаминный 1/100	49	100	1,61	6,04	9,79	99,94
2	Уха 1/250	339	250	2,58	7,79	17,41	150,06
3	Шницель из говядины и птицы рубленный с томатным соусом 1/100	783	100	14,25	18,54	14,23	280,76
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,69	7,61	44,29	264,35
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,17	0,15	13,22	54,87
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			850	27,00	40,55	118,52	942,74
<i>Всего:</i>				48,07	64,38	178,24	1600,20

03 день среда (4 недели)

Завтрак

1	Пудинг рисовый с молочным ванильным соусом 1/150/50	190	200	7,59	9,83	36,21	263,70
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
6	Фрукт свежий (апельсин)	338М	100	1,00	0,20	8,00	43,00
<i>Итого:</i>			555	12,64	17,88	78,72	527,42

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/100	387	100	4,84	9,29	9,61	141,44
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	3,23	9,20	16,47	161,54
3	Картофельная запеканка с печенью 1/250	54-17 М	250	28,63	13,75	40,01	400,00
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	-	-	26,00	104,00
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			840	40,40	32,66	111,67	899,74
<i>Всего:</i>				41,78	48,96	193,83	1379,94

Возрастная градация : от 12 лет; 50-60 % от суточного рациона

04 день четверг (4 неделя)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/200	17	200	23,28	23,36	10,12	343,90
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Фрукт свежий (яблоко) 1/100	338М	100	0,65	0,30	8,95	41,10
<i>Итого:</i>			550	27,84	31,43	47,60	580,55

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,71	6,16	6,71	89,15
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	3,26	8,63	20,45	172,44
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/70/30	1750	100	14,71	19,00	18,25	302,83
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	7,70	1,62	45,69	228,18
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			870	32,09	37,22	135,66	1001,83
<i>Всего:</i>				57,26	72,12	168,10	1542,31

05 день пятница (4 недели)**Завтрак**

1	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	15,74	20,26	33,87	380,75
2	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,30	4,97	9,68	88,66
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Печенье затяжное 1/30	ПР	30	2,55	3,39	20,91	124,35
<i>Итого:</i>			570	23,40	29,14	92,85	723,10

Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	20	100	1,40	8,12	7,89	110,26
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	6,14	7,92	21,39	181,38
3	Тефтеля мясная в соусе 1/70/30	1323	100	15,39	17,40	7,90	249,75
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	5,50	6,62	36,95	229,34
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			870	32,52	40,81	116,17	957,87
<i>Всего:</i>				56,14	70,99	210,87	1698,58

Прошито в количестве
_____ листов

Утверждено печатью и
подписью ген. директора
ООО "СОКОЛОВ"

Урвачев Д. Н.



[Handwritten signature in blue ink]